LANZAROTE Caliente.COM







סושי - כל אחד יכול

ארז בן ארי מגיש מדריך מצולם ומפורט להכנה וגילגול של מאקי מושלם במטבח הביתי שלכם

ארז בן ארי

24/11/2004

סושי הוא אחד מאותם מאכלים שעדיין נתפסים בעיני רבים כמשהו מסתורי, שצריך ללמוד במשך שנים להכינו. ובכן, הטבחים שאתם רואים במסעדות הסושי אכן לומדים את המקצוע במשך זמן רב, ויש לכך סיבה, אבל את סוגי הסושי הבסיסיים שרובנו אוכלים אפשר ללמוד להכין בתוך זמן קצר, ואפשר גם להכין לכל בני המשפחה בלי למכור את האוטו. מוכנים?

והשנים עוברות

קודם כל, הבהרה! חלק גדול מהמומחיות שאותה רוכשים טבחי סושי היא ההתמצאות בסוגי דגים שונים וכיצד לחתוך אותם בצורה נכונה. במדריך זה אנחנו נתמקד בטכניקות בסיסיות בלבד ולא ננסה להפוך אתכם למומחים. אם חשקה נפשכם בסושי אקזוטי, נאלץ להפנותכם לספרות מקצועית יותר, ולא יזיק גם לקבל הדרכה אישית בקורס מקצועי.

איזה סושי?

ארבעת סוגי הסושי הנפוצים הם ססימי, מאקי, ניגירי וטה-מאקי. אניני הטעם מעדיפים לרוב את הניגירי, שהוא "אצבע" אורז ועליה מונחת רצועת דג ואת הסשימי, שהוא רצועות דג ללא אורז כלל. הפעם בחרנו להתמקד במאקי (גליל) ובפעם הבאה נדון בסוגים האחרים. המאקי נחשב לפשוט ביותר להכנה ואפשר לרכוש את המיומנות בזמן קצר מאוד.

כלי העבודה

את רוב הכלים שצריך יש לרובנו בבית - כמה קערות, קרש חיתוך וצלחות הגשה. מה שלא תמיד יש הוא סכין טובה. החשיבות של הסכין תבוא לידי ביטוי בעיקר בעת חיתוך הגלילים לחתיכות. הסכין שלנו חייבת להיות חלקה (ללא שיניים) וחדה מאוד. סכין משוננת תקרע את מעטפת האצות העדינה וסכין שאינה חדה מספיק תמעך את הגליל במקום לחתוך אותו. אם אין לכם סכין טובה, כדאי לחפש סכין בחנות לכלי בית, ולצפות לשלם לפחות 100-80 ש"ח עבורה. כדאי גם לקרוא את המדריך שלנו לסכינים . אביזר נוסף שצריך הוא מחצלת קש קטנה שאותה אפשר להשיג בחנויות למצרכים מהמזרח הרחוק וכן ברשתות קוסמוס, טיב טעם ואחרות. העלות? כ-15 שקלים.



מחצלת סושי. צילום: ארז בן ארי

האם טבח אוהב דגים?

במסעדות סושי תמצאו מבחר גדול מאוד של דגים, אבל כאמור, לוקח זמן רב ללמוד להכין את כולם, ואפילו לקנות אותם זו תורה לא פשוטה בכלל. למתחילים, אני ממליץ להסתפק בדגים קפואים מהסופר המקומי. זה פשוט, זול ולא מסוכן. בכל סופר ניתן למצוא חתיכות של פילה סלמון במשקל של כ-200 גר' ובעלות של כ-25 ש"ח. זוהי כמות אידיאלית לארוחה משפחתית ואפשר גם להחזיק את זה בפריזר כמה חודשים עד שיבוא החשק להכין. רק שימו לב לא לקנות בטעות דג מעושן - יש לו טעם אחר לגמרי. לגיוון, אפשר לקנות גם מגשית של דג אלסקה או מקלות "סרטן" (שאינם עשויים מבשר סרטן אמיתי אלא מסורימי, שהוא עיסת בשר דגי אלסקה המעוצבת בצורות שונות). דברים אחרים שאפשר למלא בהם את הסושי כוללים אבוקדו, מלפפון, מיונז, טונה (כן כן! מפחית!), פלפל, חביתה ועוד. על כך בהמשך. אם דגים טריים זמינים באזורכם, קנו פילה סלמון ונקטו באמצעי זהירות כדי לא להיחתך מהקשקשים.



סלמון נורווגי למתחילים. צילום: ארז בן ארי

אורז הורס

החלק החשוב ביותר בסושי הוא לא דווקא הבשר, אלא האורז. כל אחד עושה אותו קצת אחרת, והעולם מלא בנוסחאות וטכניקות שונות כדי להגיע לדרגת הבישול הדרושה. ובכן, אני לא מצפה מאף אחד לקנות סיר בישול חשמלי לאורז במאות שקלים וגם לא לעמוד חצי שעה ליד הגז ולהתעסק עם האורז. במאה ה-21 יש לנו מיקרוגל. קנו בסופר סיר בישול למיקרו (הם עשויים מפלסטיק ועולים כ-15 שקל) וזה יספיק בהחלט. האורז שמתאים לסושי הוא אורז עם גרגירים קצרים. לא צריך לרוץ לחנות מיוחדת ואפשר בהחלט להסתפק באורז עגול "ריזוטו" או משהו מקביל מהמכולת השכונתית. לבישול במיקרו, שמים שתי כוסות אורז ביחד עם שלוש כוסות מים ומבשלים במשך 13-15 דקות (בהתאם לגיל המיקרו שלכם - מכשיר חדש מבשל יותר מהר ממכשיר ישן). שתי כוסות מספיקות ל-5 גלילים בערך, שהם ארוחה סבירה לזוג. אם תרצו לעשות יותר או פחות, היעזרו בנוסחאות שלפניכם:

ל-2 גלילי מאקי, מבשלים במשך 9-11 דקות 1 כוס אורז ו-1.5 כוסות מים.
ל-5 גלילי מאקי, מבשלים במשך 13-15 דקות 2 כוס אורז ו-3 כוסות מים.
ל-7 גלילי מאקי, מבשלים במשך 15-18 דקות 3 כוס אורז ו-4.25 כוסות מים.
ל-10 גלילי מאקי, מבשלים במשך 18-20 דקות 4 כוס אורז ו-5.25 כוסות מים.

אגב - אם אתם רגילים להוסיף מלח או אבקת מרק לאורז בבישול – שלא תעיזו! מה שכן, כדאי להוסיף לסיר כף שמן, שמונעת מהמים לבעבע ולעלות על גדות הסיר בזמן הבישול.

חומץ וטעם

מלבד הטקסטורה הדביקה של האורז היפני, חשוב לא פחות גם התיבול. הטעם הייחודי של הסושי נובע מטעמו של חומץ אורז שאותו מוסיפים לאורז. גם פה קיימות אלפי נוסחאות שונות, אבל הן לא פשוטות כי צריך להמיס סוכר בחומץ אורז

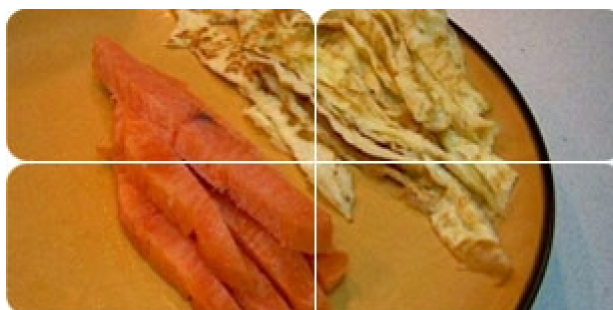
(שהוא לא תמיד קל להשגה) תוך כדי חימום ולא קל למצוא את היחס המדויק בין החומץ לבין האורז. הפתרון? אינסטנט סושי. בכל חנות למוצרי המזרח תוכלו למצוא אבקה מיוחדת להכנת סושי. האבקה מורכבת מכל החומרים ופשוט צריך לערבב אותה עם האורז המוכן. רוב השקיות מתאימות ל-2 או 3 כוסות אורז, אבל שימו לב - הריח של החומץ מאוד מאוד חזק בהתחלה וזה עלול להיות מפחיד. אם לא כתוב על השקית לכמה כוסות אורך היא מתאימה, חפשו משהו אחר. הקפידו לערבב כל עוד האורז חם, לפני שהוא מתחיל להתגבש וערבבו היטב. עכשיו האורז צריך להתקרר כדי שאפשר יהיה לעבוד איתו עם הידיים בלי להישרף. כדאי לכסות את הקערה במגבת כדי שהאורז לא יתייבש יותר מדי.



אורז לסושי. צילום: ארז בן ארי

יוצאים למילויים

המילוי של הסושי צריך להיות בצורת רצועות, ולכן עכשיו הזמן לחתוך כל מה שהכנו לרצועות. מלפפונים יש לקלף, ולחתוך רק את הבשר החיצוני של הירק - בלי החלק עם הגרעינים. פלפל יש לקלף עם קולף-גזר. אם קנינו דג, יש לחתוך לרצועות ברוחב של כסנטימטר (דגים נקרעים בקלות, אז עדיף לעשות זאת כל עוד הדג קפוא, ואם קניתם דג טרי, אז עם סכין חדה מאוד). חביתה היא מילוי פופולארי ומומלץ לסושי. היפנים קוראים לזה "טאמאגו" ויש להם טכניקה מתוסבכת למדי להכנה, שאליה לא נכנס כאן. פשוט הכינו חביתה רגילה עם חצי-כפית של סוכר (!) לכל ביצה, וחתכו אותה לרצועות ברוחב של סנטימטר.



רצועות. צילום: ארז בן ארי

אצות אחיתופל

האם יש הבדל בין היצרנים השונים של האצות? כמובן, אבל כאן לא המקום לפרט אותם. פשוט קנו את הסוג היקר ביותר שאתם יכולים להרשות לעצמכם. הדבר החשוב ביותר לגבי האצות ("נורי" ביפנית) הוא שהן יהיו יבשות. בשקיות יש תמיד חומר סופג לחות כדי להגן עליהן, אבל אם האצות שוכבות אצלכם כמה חודשים, יכול להיות שתצטרכו לזרוק אותן ולקנות חדשות בכל זאת. המהדרין קולים את האצות על מחבת שטוחה לפני השימוש. אם אתם מכינים פחות מעשר גלילים, יישארו לכם דפים מיותרים. אני מחזיק את שלי כשהם מגולגלים בתוך צנצנת לפסטה עם מכסה אטום. אני גם מחזיק בצנצנת כמה שקיות של סופג לחות שאספתי מאריזות של מכשירי חשמל שונים.

גלגל אותה, סאם

טכניקות הגלגול מגוונות, אבל הדבר החשוב ביותר הוא שעובי הגליל יהיה כמה שיותר אחיד. במסעדות נהוג להשתמש בחצי דף של אצות, מטעמי קמצנות, אבל אל תנסו חסכנות מסוג זה בבית - זה מאוד קשה. פרסו את מחצלת הגלגול והניחו עליה דף אצה כאשר הצד המבריק כלפי מטה והפסים מונחים לרוחב. הרטיבו מעט את שתי הידיים וקחו מהאורז חופן. כדי שהסושי ישמור על צורתו, האורז צריך להיות כמה שיותר דחוס, ולכן דחסו את החופן בשתי ידיים ליצירת כדור. הניחו את הכדור במחצית הקרובה אליכם של האצה והשטיחו אותו כך שיכסה את רוב המחצית התחתונה של האצה. נסו

להגיע כמה שיותר קרוב אל השוליים הצדדיים, אך אל תעשו מזה מלחמה.

בחרו את פיסות המילוי שאתם רוצים להוסיף והניחו אותן אחת-ליד-השנייה לאורך כל האצה, במרכז אזור האורז. הצירוף הפופולארי ביותר הוא "קליפורניה", העשוי מרצועת מלפפון, רצועת "סרטן" (או סלמון) ורצועת אבוקדו (האבוקדו הוא קטן, ולכן מניחים כמה רצועות לרוחב כל האצה). וריאציה טעימה של קליפורניה מתקבלת על ידי מריחת "רצועה" דקה של מיונז על האורז בעזרת האצבעות.

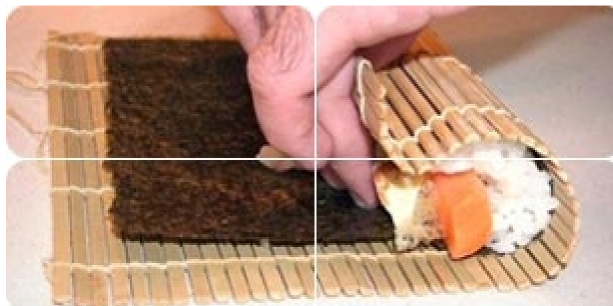
הגלגול ידרוש מכם כמה ניסיונות עד שתגיעו לגליל משביע רצון. יש להרים את חלקה הקרוב אליכם של מחצלת הגלגול (החלק שבו נמצא האורז) ולגלגל אותו קדימה לאט עד ששולי המחצלת יגעו באורז. יש להפעיל לחץ על האורז עם שולי המחצלת כדי לדחוס אותו כמה שיותר. עכשיו משחררים ומגלגלים קדימה קצת, ושוב דוחסים. חוזרים על הפעולה עד שהמחצלת הפוכה לגמרי, ואז מגלגלים חזרה וסוגרים את כל הגליל בתוך המחצלת למשך כחצי דקה. הלחות שבאורז נספגת באצה ומרככת אותה, וכאשר חלק האצה שבו אין אורז מתגלגל מסביב לחלק שבו יש אורז, הוא סופג ממנו לחות והלחות היא זו שמדביקה את השוליים ושומרת על צורתו של הגליל. כל עוד הגליל בתוך המחצלת, אפשר להסתכל מהצדדים ואם חסר אורז בשוליים, אפשר להוסיף קצת ולדחוס אותו פנימה עם האגודל. אני בדרך כלל מכין את כל הגלילים ושם אותם בצד, ובסוף מבצע את החיתוך, אבל זה כמובן לא חובה. עוביו של הגליל אמור להיות בסביבות 3-4 סנטימטר בסופו של דבר.

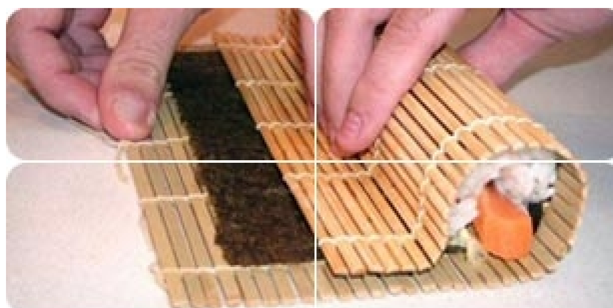


ככה זה נראה

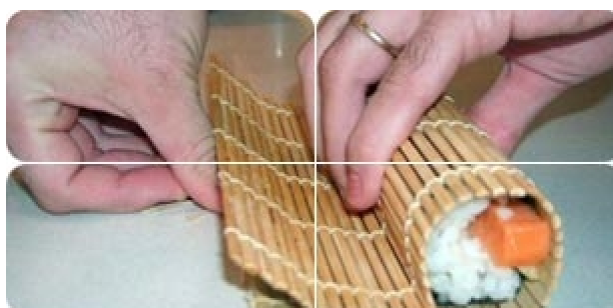


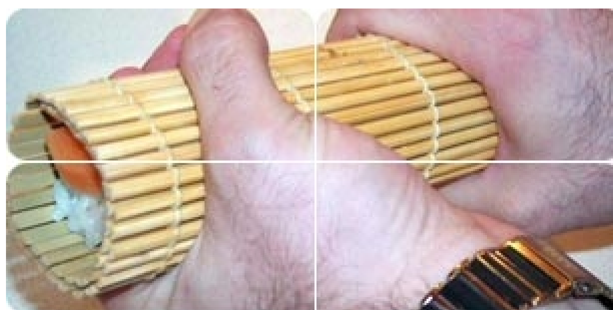












ביס ועוד ביס

למרות שאף אחד לא מונע מכם לאכול את הסושי ישר מהגליל, הנוהג הוא לחתוך כל גליל ל-6 עד 8 חתיכות בגודל ביס. האצה לא נחתכת בקלות ואם לא נזהרים, אנחנו עלולים למעוך את הגליל היפה שלנו ולכן חשוב פה להשתמש בסכין חדה מאוד, ולא משוננת. מניחים את הגליל על משטח החיתוך, מרטיבים את הסכין במים (חובה! - המים מרככים את האצה בנקודת החיתוך ועוזרים לחיתוך להיגמר בשלום) וחותכים את הגליל באמצעו בתנועת ניסור איטית. אפשר פשוט לחתוך לפי העין, אבל הכי קל לחתוך באמצע הגליל ולסובב את החצי הימני כך שיעמוד ליד השמאלי ואז לחתוך את השניים ביחד לשלושה או ארבעה חתיכות כל אחד. זה גם חוסך זמן וגם יוצא מדויק יותר. ביפן, אם החיתוך יצא לא מדויק, הטבח חייב להתאבד כדי להגן על הכבוד של המקצוע (סתם).





הכי חשוב, שיהיה חמוד

היפנים מקפידים מאוד על סידור וקישוט המנות בכל מיני צורות, אבל מן הסתם, בארוחה משפחתית זה עלול להיחשב כבזבוז זמן בעיני רבים. לשיקולכם. מה שכן, אל תשכחו להכין את שלושת התוספים של הסושי - ג'ינג'ר כבוש (מגיע

בצנצנות), סויה ו-וואסאבי.

רוטב הסויה המקובל הוא מהסוג המריר יותר, כמו זה שמיוצר על ידי קיקומן או יאמאסה (ולא רוטב סויה לסלט של אסם). הוואסאבי מגיע לרוב בצורת פחית קטנה של אבקה. ערבבו שלוש כפיות שטוחות של האבקה עם שתי כפיות של מים, ואחרי זה הוסיפו מים עד לקבלת דרגת הקושי שאתם מעדיפים - בין פלסטלינה קשה לבין משחה כמעט נוזלית. רבים מעדיפים להוסיף את הווסאבי ישירות לסויה במקום, וזה בהחלט נוח יותר מאשר למרוח את הוואסאבי היבש על הסושי (גם ביפן נהוג לאכול ככה).

הערה מתחייבת

יש להניח שמקצועני סושי רבים יקראו כתבה זו וינחרו בזלזול. אכן, כמו בכל מקצוע, אי אפשר להגיע לדרגה מקצועית במיוחד ממאמר של שני עמודים. מה שכן, הכנת סושי היא לא מדע מדויק, ואין דרך "נכונה" ו"לא נכונה". כבר נתקלתי באנשים שמסוגלים לגלגל מאקי מושלם באוויר, ללא מחצלת בכלל ומהצד השני אנשים שחושבים שסושי מאורז פרסי עם אבקת מרק וממולא בנתחי הודו הוא הדבר הטעים ביותר. המסקנה? התחילו את דרככם עם המדריך שלנו, אך הרגישו חופשיים לסטות ממנו ולהשקיע את דמיונכם בהכנה - יש הרבה טעמים לגלות.